Михалёв
Иван
Сергеевич

Подписано цифровой подписью: Михалёв Иван Сергеевич
Дата: 2025.10.01 11:34:56 +11'00'

Отдел образования Томаринского муниципального округа
Сахалинской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества
г. Томари Сахалинской области

Принята на заседании
методического совета ЦДТ
от «15» мая 2025 года
Протокол № 5 от 15.05.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ЦДТ
г. Томари Сахалинской области
_____ А.Л. Апполонина
Приказ № 26 от «15» мая 2025года

Дополнительная общеразвивающая программа «Стритбол»

Уровень освоения программы стартовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся –11-17 лет
Срок реализации программы – 1 **год**

Составитель – **Дудин Алексей Александрович,**
педагог дополнительного образования

г. Томари
2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП:
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и вид деятельности внутри программы: (физкультурно-спортивная: стритбол).

Актуальность в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В наше время уличный баскетбол – это нечто большее, чем просто спортивная игра. Миллионы подростков, строят свою жизнь вокруг стритбола, посвящая этой игре почти все свободное время. Для них стритбол – это возможность показать себя, отложить на время повседневную рутину будней и окунуться в нескончаемый мир драйва и энергии стритбола. Сегодня стритбол настолько популярен, что двор любого дома просто немыслим без баскетбольной корзины.

Тип программы: Одноуровневая

Уровень освоения программы: Стартовая

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-17 лет. В группу принимаются обучающиеся, у которых нет первоначальных знаний в области занятий стритболом. Набор детей - свободный, по желанию, на основании заявлений родителей и допуска к занятиям от врача (подтверждается справкой).

Объем, срок освоения программы:

Период	Продолжительность занятия, ч.	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч.	Кол-во недель	Кол-во часов в год, ч.
1 год обучения	2	2	4	36	144

Продолжительность занятий, академический час с учетом санитарных норм и правил: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий (академического часа) 45 минут с перерывом на перерыв 10 мин.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил, утвержденных СанПин.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Форма обучения – очная.

Формы организации работы с обучающимися:

- индивидуальная работа
- работа в парах;
- работа в малых группах;

Формы проведения занятий: практическое занятие, самостоятельная работа.

Реализация занятий: аудиторные, по группам

Язык реализации программы: Государственный язык РФ- русский

Возможность реализации программы в сетевой форме: предусмотрено.

Особые условия (для детей с ОВЗ)- не предусмотрено.

Особенности реализации образовательной программы.

Данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется ***в сетевой форме совместно*** *МБОУ СОШ №2 г Томари* Сахалинской области.

Программа запланирована к реализации в объеме 144 часа с использованием ресурсов (Спортивный зал, баскетбольные мячи, спорт.инвентарь) *МБОУ СОШ №2 г. Томари* Сахалинской области

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям стритболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи программы:

метапредметные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- овладения техникой и тактикой игры в стритбол и ее основными правилами;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

личностные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям стритболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

предметные:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика. Тестирование
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Беседа. Опросы.
3.	Общефизическая подготовка (ОФП)	2	35	37	Текущий контроль.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	21	23	Текущий контроль.
5.	Основы техники игры в стритбол	2	32	34	Текущий контроль.
6.	Тактика игры в стритбол	2	16	18	Текущий контроль.
7.	Игровая подготовка и судейство	2	24	26	Итоговая аттестация. Соревнование
	Всего часов:	15	129	144	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по стритболу. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика: Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

2. Теоретическая подготовка

Теория:

Тема. 2.1. **История возникновения и развития игры стритбол. «Старший брат» стритбола, первые шаги стритбола в России, характерные особенности стритбола.**

Тема. 2.2. **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема. 2.3. **Гигиена и спорт. Оказание первой доврачебной помощи.**

Теория. Личная гигиена спортсмена. Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Ограничения и противопоказания для занятий спортом. Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля. Предупреждение и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи. Правила оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, нарушении функций дыхательной системы. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

*Тема. 2.4***. Основы техники игры и технической подготовки**

Теория. Основы технической подготовки. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов тренировки.

3. Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема. 3.1. **Строевые упражнения**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение строевых упражнений.

Тема. 3.2. **Упражнения для рук и плечевого пояса**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Тема. 3.3. **Упражнения для ног**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем,

заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема. 3.4. **Упражнения для шеи и туловища**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема. 3.5. **Упражнения для всех групп мышц**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема. 3.6. **Упражнения для развития силы**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Тема. 3.7. **Упражнения для развития быстроты**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема. 3.8. **Упражнения для развития гибкости**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо

скакалкой:наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и

перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема. 3.9. **Упражнения для развития ловкости**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Развитие современного стритбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом. Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки стритболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической. Арсенал и специфика двигаельных действий стритболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т. д. Результативностьсоревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки стритболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть. Под прыгучестью подразумевает возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

Тема. 4.1. **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой

ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Тема. 4.2. **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Тема. 4.3. **Упражнения для развития игровой ловкости.**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Тема. 4.4. **Упражнения для развития специальной выносливости**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

5. Основы техники игры в стритбол

Тема. 5.1. **Стойка баскетболиста**

Теория. Стойка-это исходное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры в стритбол. Её варианты: стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперёд.

Практика. Обучение стойке баскетболиста, когда стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперёд. Отработка стойки: высокой, средней и низкой.

Тема. 5.2. **Способы передвижений**

Теория. Способы передвижений. Шагом, бегом, приставными шагами. Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Практика. Обучение техники передвижений. Учебная игра.

Тема. 5.3. **Остановки и повороты.**

Теория. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте с мячом и без мяча.

Практика. Обучение остановкам прыжком и двумя шагами. Обучение поворотам на месте с мячом и без мяча. Учебная игра.

Тема. 5.4. **Ловля мяча на месте и в движении.**

Теория. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.

Практика. Обучение техники ловли мяча двумя руками на месте и в движении. Обучение техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Обучение техники ловли мяча двумя руками при встречном движении. Учебная игра.

Тема. 5.5. **Передачи мяча**

Теория. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя рукам в движении от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).

Практика. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху; Передача мяча двумя руками от плеча; Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком); Передача мяча двумя рукам в движении от груди (с отскоком); Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Учебная игра.

Тема. 5.6. **Ведение мяча**

Теория. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

Практика. Обучение техники ведение мяча с высоким отскоком; Ведение мяча с низким отскоком; Ведение мяча на месте; Ведение мяча со зрительным контролем; Ведение мяча без зрительного контроля; Ведение мяча по прямой; Ведение мяча по дугам; Ведение мяча по кругам; Ведение мяча зигзагом; Несколько приемов подряд (сочетание). Учебная игра.

Тема. 5.7. **Броски в корзину**

Теория. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Штрафной бросок.

Практика. Обучение техники бросков в корзину двумя руками от груди; Бросков в корзину двумя руками в движении; Бросков в корзину двумя руками (ближние); Бросков в корзину двумя руками прямо перед щитом; Бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита; Обучение техники штрафного броска. Учебная игра.

6. Тактика игры в стритбол

Тема. 6.1. **Тактика нападения**

Теория. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон.

Практика. Обучение техники заслона. Учебная игра.

Тема. 6.1. **Тактика защиты**

Теория. Противодействие получению мяча. Противодействие выхода на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной и зонной защиты. Система смешанной защиты.

Практика. Отработка техники защиты. Учебная игра.

7. Игровая подготовка и судейство

Теория. Изучение правил игры и жестов судей.

Практика. Учебные игры и судейство. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Тема. 7.1. **Основные правила игры в стритбол**

Теория. Изучение правил игры

Практика. Судейство учебных игр и разбор ошибок

Тема. 7.2. **Основные жесты судей в стритболе**

Теория. Техника безопасности в стритболе.

Практика. Судейство учебных игр и разбор ошибок

Тема. 7.3. **Учебная игра**

Теория. Техника безопасности в стритболе.

Практика. Игра по правилам.

Тема. 7.4.

Теория. Техника безопасности в стритболе.

Практика. Игра по правилам.
Тема. 7.5.
Теория. Техника безопасности в стритболе.
Практика. Игра по правилам.
Тема. 7.6.
Теория. Техника безопасности в стритболе.
Практика. Игра по правилам.
Тема. 7.7.
Теория. Техника безопасности в стритболе.
Практика. Игра по правилам.
Тема. 7.8.
Теория. Техника безопасности в стритболе.
Практика. Игра по правилам.
Тема. 7.9.
Теория. Техника безопасности в стритболе.
Практика. Игра по правилам.
Тема. 7.10.
Теория. Техника безопасности в стритболе.
Практика. Игра по правилам.
Тема. 7.11.
Теория. Техника безопасности в стритболе.
Практика. Игра по правилам.
Тема. 7.12.
Теория. Техника безопасности в стритболе.
Практика. Игра по правилам.

1.4. Планируемые результаты

В результате изучения программы «Стритбол» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

Метапредметные результаты:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- владеть техникой и тактикой игры в стритбол и ее основными правилами;
- научится приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Предметные результаты:

- выполнять технические действия из спортивных игр в стритбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в стритбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2024	28.05.2025	36	144	Пн 16:30-18:00 Ср 16:30-18:00

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

2.2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОП

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал

спортивное оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, стенки гимнастические, рулетки измерительные (10, 50 м), секундомер, скакалки, набивные мячи.

2.2.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Реализацию дополнительной общеобразовательной программы «Стритбол» обеспечивает Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, педагог соответствует квалификации в должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2.3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

формы организации учебного занятия. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: фронтальное и учебно-тренировочное занятия, групповые занятия, соревнование, теоретические занятия.

педагогические технологии – здоровье сберегающая технология обучения, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная часть – основные упражнения данного вида спорта.

Заключительная часть - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и

формируются навыки. Приобретенные умения и навыки обучающимися используются в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Занятия по стритболу различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой.
2. Занятия по изучению нового материала.
3. Повторение и закрепление пройденного материала.
4. Занятия смешанного характера.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа рассчитана на 1 год обучения. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная диагностика, промежуточные аттестации, текущий и итоговый контроль.

Основной формой подведения итогов обучения является сдача контрольных нормативов. Кроме этого, прямыми формами подведения итогов является участие в внутригрупповых соревнованиях, которые позволяют отследить уровень спортивного и интеллектуального потенциала воспитанников. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, сдача контрольных нормативов. Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

1. Вводная диагностика (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

2. Промежуточная аттестация (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

3. Текущий контроль (в течение года).

Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

4. Итоговый контроль (май).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП ,ОФП.

Физическая подготовка.

Прыжок в длину с места (Используется для определения скоростно-силовых качеств.)

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Бег 30 метров (Используется для определения скоростных качеств.)

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Бег 1000 метров(Используется для определения скоростной выносливости.)

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование технического приема	Рез-тат	Оценка
1.	**Броски мяча со штрафной линии (кол-во попаданий)**	8/10 5-7/10 0-5/10	высокий средний низкий
2.	**Броски мяча из-за пределов 3-х очковой линии (кол-во попаданий)**	6/10 3-5/10 0-2/10	высокий средний низкий
3.	**Броски мяча в движении с 2-х шагов (кол-во попаданий)**	9/10 7-8/10 0-6/10	высокий средний низкий

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в стритболе / В. В. Ким и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. № 2. - С. 41 -45.

2. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры, 1999.- 200с.

3. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Стритбол» 3-ие изд. - Ульяновск 2012 г.

4. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

5. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 2008.- 133с.
2. Демирчоглян Г. Г. Жить до 180: Можно ли, нужно ли?, 2011.- 90с.
3. Микулин А. А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 155с.
4. Шивананда С. Йоготерапия или излечение болезней йоговскими методами: В 2 ч. - Воронеж, 1993.- 262с.
5. О. Б. Казина - Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы, 2014.- 50с.
6. Останко Любовь. Оздоровительная гимнастика для дошкольников, 2013.- 75с.
7. Прохорова Галина. Утренняя гимнастика для детей 5–14 лет, 2011.- 122с.
8. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 5-14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, 2013.- 50с.
9. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. 2015. № 4. 72.с.
10. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская; Кубанская гос. акад. физ. культуры. Краснодар : [б.и.], 2014.-46с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: улчебник для высших специальных физкультурных учебных заведений: Л.П. Матвеев. 4-е изд., стер. М.:Лань, 2014. 160 с.
12. Мищенко А.В. Психологические особенности эмоционального выгорания спортивных тренеров : монография / А.В. Мищенко ; Юж. отд-ниеРос.акад. образования, Ин-т образоват. технологий Рос. акад. образования, Лаб. развития личности. Ростов н/Д. : Ростовского областного ИПК и ПРО, 2015. 211с.
13. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры: Учебник для студ. вузов физической культуры/С.Д. Неверкович.М.: Физическая культура, 2016. 256.с

Интернет - ресурсы

1. http://www.labirint.ru
2. www.fizkult-ura.com/v_borba
3. crbs.ru ›
4. www.aikido-russia.ru/aikido/aikido.html
5. www.100fit.ru ›
6. www.bsambist.ru/
7. http://martialsport.ru/

8. http://www.waysamurai.ru/
9. http://kobu-do.ru/
10. http://ruswkf.ru/

Законы и нормативные акты

Дополнительная общеразвивающая программа «Стритбол» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.092020 №28.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм и СанПиН 1.2.2685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 года № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»
10. Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении информации (в месте с

«Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в Сахалинской области)».

11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой на территории МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области, утверждены приказом отдела образования МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области от 23.04.2024 №100-а.

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ

13. Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме» (утв. заместителем министра просвещения РФ М.Р. Раковой 28.06.2019 №МР-81/02вн)

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

15. Устав образовательной организации.

16. Локальные акты образовательной организации.

2.6. ПРИЛОЖЕНИЯ.